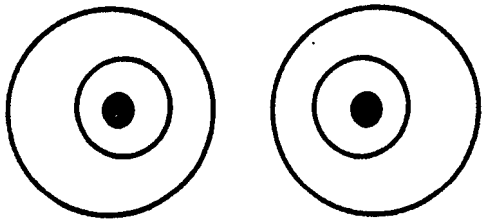
altevi

Alexander Technique & Vision

(Travail sur la vision d'après le Dr W. H. Bates)



Combien d'yeux voyez-vous?

Prendre soin de ses yeux au quotidien est source de bien-être...
...en savoir davantage est garantie de succès!

Stage à Préverenges (près de Lausanne)

Ce cours s'adresse à
toute personne s'intéressant au corps, à l'esprit et à la vue, avec ou sans expérience dans ces domaines.

Au sujet du cours
La particularité du travail ALTEVI Alexander Technique & Vision est de constituer une application conjointe des principes de la Technique Alexander et du travail du Dr Bates qui permet une utilisation consciente et dynamique de notre cerveau, de nos yeux et de notre corps.

Durant ce week-end, nous explorerons les principes de la Technique F. M. Alexander et de la méthode visuelle selon le Dr Bates. Ces deux pionniers considèrent l'être humain comme un tout, puisque toute perturbation, à quelque niveau que ce soit (émotionnel, psychique ou physique), affecte les autres niveaux. Notre état psychique influence donc nos yeux et inversement, notre manière de regarder se répercute sur notre état psychique et notre bien-être en général.

Le Dr W. H. Bates a observé que notre capacité visuelle change en fonction de notre état mental et psychique et qu'elle s'améliore lorsque nous parvenons à détendre notre esprit et nos yeux. Il a ensuite constaté que la souplesse du mouvement des yeux est la clé d'une bonne vue. Il a développé diverses activités et exercices qui visent à réduire la tension cérébrale et à stimuler les mouvements oculaires.

F. M. Alexander, quant à lui, a découvert le « mode d'emploi » de soi, à savoir le déroulement mécaniquement avantageux des différents mouvements du corps. L'application de ses idées nous permet de développer notre attention au quotidien. Notre bien-être, notre confiance, notre assurance et notre mobilité s'en trouvent améliorés.

Programme
Le week-end constitue une unité d'apprentissage.
Afin de pouvoir prendre conscience des changements éventuels dans la façon d'utiliser votre corps et vos yeux, il est recommandé de participer à l'entier du week-end.

Rosa Luisa Rossi

Diplômée SVLAT et ATI, Rosa Luisa Rossi enseigne la Technique F. M. Alexander depuis 25 ans, entre autres dans des entreprises. Son intérêt principal pour cette technique est le déploiement du potentiel de la personne. Ses dernières études sur les liens existant entre la technique et la recherche scientifique, en particulier les connaissances actuelles du domaine des neurosciences et de la plasticité du cerveau humain, constituent pour elle une immense source d'inspiration. Elle anime des cours et stages en Suisse, en Europe, aux Etats-Unis, en Australie et au Japon. Elle est enseignante Altevi depuis 7 ans.
> www.rossi-alexandertechnik.com

Lieu

1028 Préverenges, rte de Genève 72
accès: www.technique-alexander.net/contact-preverenges

Dates et heures

samedi 8 et dimanche 9 septembre 2012
de 9h30 à 12h30 et de 14h à 17h
une attestation de participation (12h de cours) vous sera remise / cours reconnu par le RME

Inscription

par courrier postal ou courriel jusqu'au 31 juillet 2012
nombre de participant-e-s: 6 - 12

Prix

CHF 330.-

Modalités de paiement

Paiement directement sur place contre quittance.
En cas d'annulation après le délai d'inscription, la moitié du prix du cours est dû, à moins que quelqu'un ne participe à la place de la personne qui se désiste.

Pour plus d'informations / organisation / inscription

Sophie Wolf
ch. du Boisy 12, 1004 Lausanne / +41 (0)78 617 85 80 / sophie@technique-alexander.net

Voir aussi

www.rossi-alexandertechnik.com / www.altevi.com

Inscription définitive au stage ALTEVI

samedi 8 et dimanche 9 septembre 2012 à Préverenges

Nom: .....

Prénom: .....

Rue: .....

NPA: ..... Localité: .....

Téléphone privé/portable: .....

Courriel: .....

Date: ..... Signature: .....
(à envoyer à Sophie Wolf, ch. du Boisy 12, CH-1004 Lausanne)